



 **LA SEMANA
LAUDATO SI' 2023**

GUÍA DE CELEBRACIÓN DE LA SEMANA LAUDATO SI'

Eco-espiritualidad



1. Plant a contemplation garden

El mes de mayo es el momento perfecto para plantar un jardín para honrar a la Madre María al tiempo que se cuida la Madre Tierra y se [promueve la biodiversidad](#). Cultivar un jardín con flores, frutas y verduras te proporciona a ti y a tus seres queridos alimentos saludables y apoya las fuentes de alimentación del mundo, a la vez que enriquece el suelo, limpia el aire y aprovecha el agua de lluvia. Además, ayuda a embellecer el mundo y ofrece un lugar de contemplación. La gente puede pasar tiempo en el jardín escuchando lo que Dios dice a través de la naturaleza.

2. Caminata por la naturaleza

Contempla la creación de Dios a la vez que cultivas tu salud física y espiritual incorporando las caminatas por la naturaleza a tu rutina, ya sea solo o con amigos y familiares.

3. Procesión

Invita a tu comunidad parroquial a una procesión o caminata por el centro de tu ciudad. Pueden caminar rezando, cantando, haciendo ruido y/o portando carteles con lemas sobre la vivencia de Laudato Si' y la necesidad de cuidar nuestra casa común.

4. Da las gracias

Agradece a Dios por los dones de la creación dando las gracias antes y después de las comidas, haciendo de este agradecimiento una parte diaria y constante de la vida. Nos orienta en relación con el Creador como receptores de las bendiciones de Dios. Considera la posibilidad de celebrar la Jornada Mundial de Oración por el Cuidado de la Creación el 1 de septiembre y marca en tu calendario el [Tiempo de la Creación](#), la celebración anual de oración y acción que celebran los cristianos de todo el mundo del 1 de septiembre al 4 de octubre.

5. Encuentro de oración

Organiza un Rosario por la Creación o un encuentro de oración. También puedes simplemente reunirte y cantar algunas canciones.

6. Meditación pública

Únete a tres o más personas en un lugar público de tu ciudad. Lleva un cartel que diga "Vive Laudato Si'", "Semana Laudato Si'", u otros mensajes sobre el cuidado de la creación que creas que tu comunidad debe ver.

7. Lectura de Laudato Si'

¿Has leído la encíclica? ¿Se ha leído en tu comunidad? Organiza un evento online o presencial para leer, meditar y actuar sobre algunos pasajes de Laudato Si'.

8. Consigue tu copia del Libro de Oraciones oficial del Movimiento Laudato Si'

El libro tiene oraciones para cada momento de nuestras vidas, incluyendo oraciones para las mañanas y las tardes, así como oraciones para momentos especiales, como oraciones por la justicia y oraciones para la esperanza y el ánimo. Descarga un ejemplar gratuito y más información: laudatosimovement.org/prayerbook.

9. Inicia tu propio Círculo Laudato Si'

Los Círculos Laudato Si' son pequeños grupos que se reúnen regularmente para profundizar en su relación con Dios como Creador y con todos los miembros de la creación. Juntos, rezan con y por la creación, reflexionan sobre su actual conversión ecológica y pasan a la acción.



Estilo de vida

1. Únete a la Plataforma de Acción Laudato Si'

Cuidar la creación significa cuidar la casa que compartimos. Esta responsabilidad es “esencial para una vida virtuosa” (LS 217). La [Plataforma de Acción Laudato Si'](#) del Dicasterio para el Servicio del Desarrollo Humano Integral del Vaticano es un espacio para que las instituciones, comunidades y familias aprendan y crezcan juntas en el espíritu holístico de la ecología integral. Todos están invitados a unirse a esta comunidad, ya que “los talentos y la participación de todos son necesarios para reparar el daño causado por el abuso humano de la creación de Dios” (LS 14).

2. Hacer “bombas de semillas”

Ya sea una maceta, un parterre, una parcela silvestre en el césped o un prado entero, sembrar flores silvestres proporciona recursos vitales para mantener una amplia gama de insectos que de otro modo no sobrevivirían en las zonas urbanas. Salir a pasear y arrojarlas, o enterrar “bombas de semillas” en tu jardín es una forma estupenda de pasar la tarde. [Cómo hacer una bomba de semillas.](#)

3. Organiza o participa en una limpieza

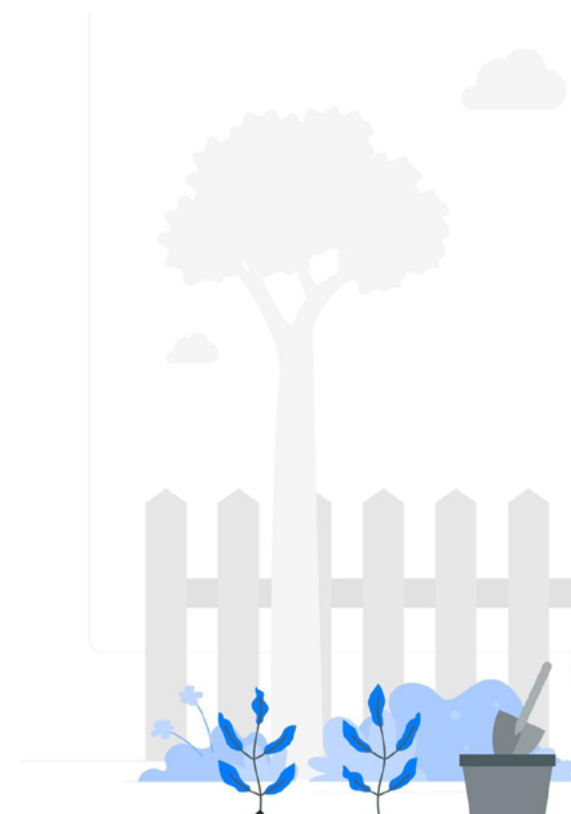
Tanto si se trata de un gran evento de grupo como de una limpieza en solitario, puedes participar en cualquier lugar. Planifica la tuya propia o con tu comunidad para retirar miles de millones de piezas de basura de barrios, playas, ríos, lagos, senderos y parques. Es vital que reduzcamos los residuos y la contaminación por plástico, que mejoremos los hábitats y que evitemos el daño a todos los miembros de la creación de Dios.

4. Opta por las bolsas reutilizables para la compra

Según [EarthDay.org](#), se calcula que cada año se utilizan cuatro billones de bolsas de plástico en todo el mundo. Tener a mano unas cuantas bolsas reutilizables para llevar al supermercado ayuda a reducir el uso de plástico y mantiene las bolsas fuera de los vertederos.

5. Lunes sin carne

Únete a la campaña Lunes sin carne. Este útil [sitio web](#), entre otros, ofrece recetas basadas en plantas y guías para ayudarte a implementar el Lunes sin Carne en tu escuela, hospital, lugar de trabajo y comunidad. Intenta ir un paso más allá y haz que los viernes sin carne formen parte de todo el año, en lugar de ser algo que hagas solo durante la Cuaresma. El ayuno de carne beneficia a tu salud y ayuda al medio ambiente al reducir los gases de efecto invernadero.



6. Disfruta de los sobrantes de comida

Según el Informe sobre el [Índice de Desperdicio de Alimentos 2021](#) del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), alrededor del 17% de la producción mundial de alimentos puede desperdiciarse, y se calcula que entre el 8 y el 10% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero están asociadas a los alimentos no consumidos. Para reducir el desperdicio de alimentos, aprende a amar las sobras y a [darles una nueva vida](#) de forma creativa. Más: [15 consejos rápidos para reducir el desperdicio de alimentos](#).

7. Haz compostaje

Empieza a hacer compostaje para utilizar esas sobras que no puedes consumir. Al mismo tiempo que desvía los alimentos de los vertederos, el compostaje ayuda a enriquecer el suelo, fomenta el crecimiento de las plantas, filtra y utiliza el agua de lluvia y disminuye los gases de efecto invernadero. ¡Puedes compostar en cualquier lugar! Prueba: [Todo lo que necesitas saber sobre el compostaje en un apartamento](#).

8. Visita el mercado local de agricultores

Apoyar un mercado local de agricultores es una forma deliciosa de apoyar y preservar la creación de Dios, especialmente a los agricultores y artesanos de tu comunidad. También reduce la contaminación del transporte y disminuye el uso de la basura y de las bolsas de plástico, ya que los productos están mínimamente empaquetados.

9. El lavavajillas es tu amigo

Lavar los platos a mano consume más de dos galones de agua por minuto. Si es posible, utiliza un lavavajillas, que sólo utiliza de 2 a 8 galones por ciclo completo. Además, ahorrarás tiempo y tendrás una tarea menos que hacer.

*Utiliza productos de limpieza naturales

Sustituye los productos químicos de limpieza del hogar por otros naturales. Los productos de limpieza químicos suponen un riesgo para la salud y tienen un impacto en el medio ambiente, ya que se liberan en el aire y en las fuentes de agua. Cámbiate a los productos naturales o aprende a hacer los tuyos propios con ingredientes caseros como bicarbonato de sodio, aceites esenciales, zumo de limón y vinagre.

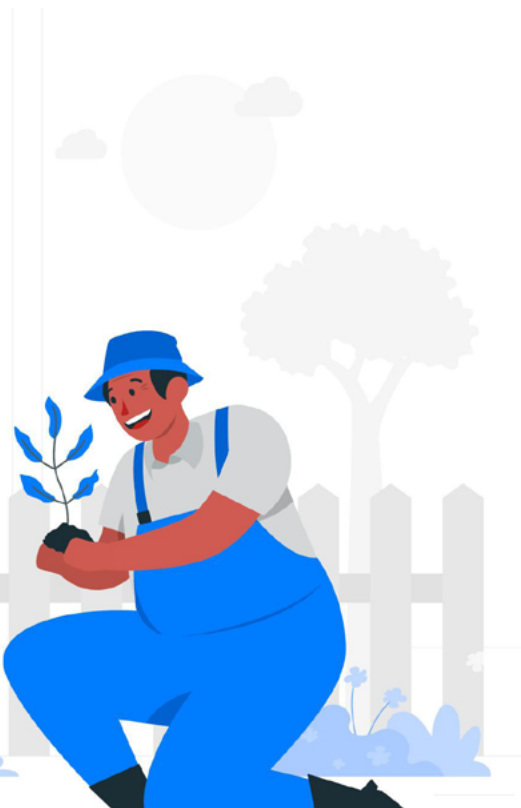
*Haz tus propios productos de limpieza

10. Compra de segunda mano

Comprar de segunda mano ayuda a mantener los artículos fuera de los vertederos y a ahorrar agua. También es una forma creativa de cuidar el medio ambiente. Además, es más fácil encontrar piezas clásicas, sostenibles y únicas compradas en tiendas de segunda mano en lugar de depender de la industria de la moda que promueve modas baratas y siempre cambiantes. También puedes crear un círculo de intercambio con tus amigos más cercanos.

* Regalos de bricolaje

Sé un éxito en cualquier fiesta de cumpleaños haciendo tus propios regalos. Asegúrate de incluir a tu familia en la diversión de hacer regalos. Estas [billeteras](#) son una de las favoritas: sólo necesitas unas tijeras y un cartón de bebidas. *Otras ideas de regalos



Denuncia Profética

1. Tocar las campanas

por la justicia climática

Pide a tu párroco que haga sonar las campanas de la iglesia durante tres minutos por las víctimas de la crisis climática y como llamado de atención para que toda tu comunidad haga denuncia profética por los miembros más vulnerables de la creación de Dios.

2. Apagón por la creación

En un día y a una hora determinada de la noche, haz que todos los habitantes de tu calle apaguen las luces de sus casas para colaborar en la salvación de la creación de Dios y unirse en solidaridad por un futuro más limpio y resistente para todos.

3. Misa por la Creación

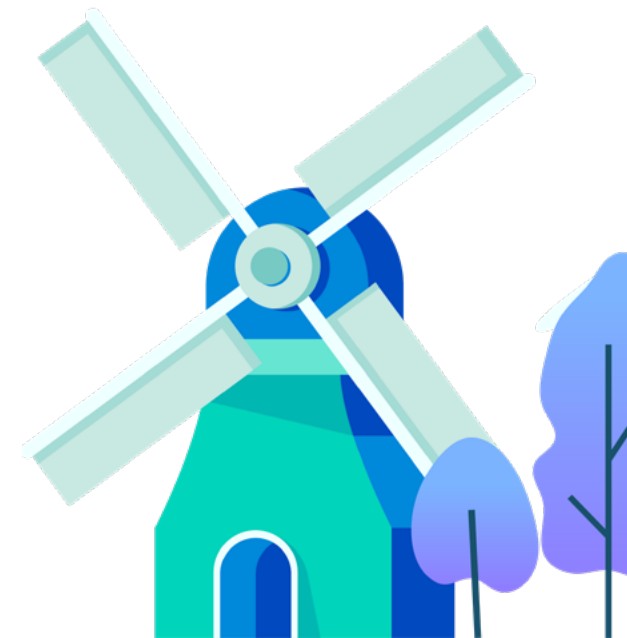
Habla con tu párroco para que una de las misas de la semana se dedique a rezar por las víctimas de la crisis climática, por la pérdida de biodiversidad, para dar gracias al Creador por los dones que nos ha dado, o por todo lo anterior

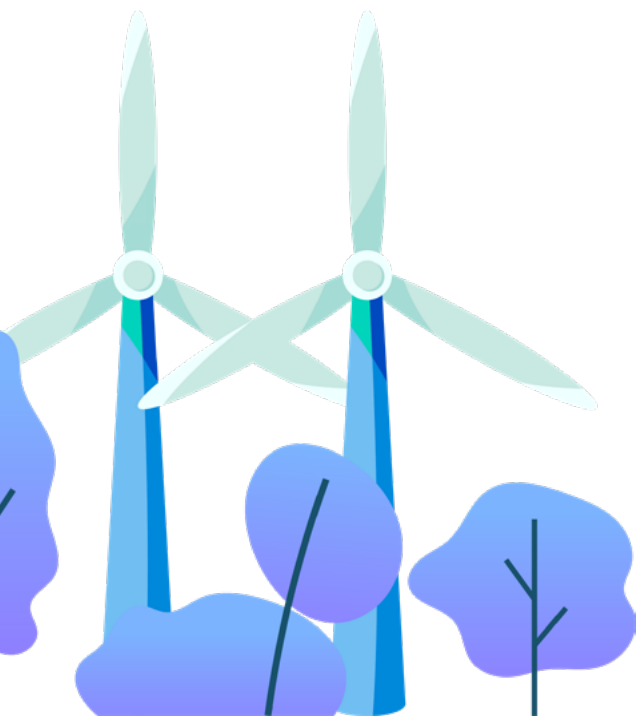
4. Boicotea a tu banco

Los bancos ofrecen tu dinero (mediante préstamos o a través de servicios financieros) a las empresas de combustibles fósiles ayudando a extraer más carbón, petróleo y gas, a que se construyan más oleoductos y que más dinero llene los bolsillos de unos cuantos ejecutivos de estas empresas. ¿Sabes dónde está tu dinero? [Revisa que tan ecológico es tu banco y si no es lo suficientemente ecológico, mueve tu dinero a un banco verde.](#)

5. Desinvierte de los combustibles fósiles

Instituciones católicas ya han desinvertido de los combustibles fósiles. Entre ellas se encuentran conferencias episcopales, archidiócesis, diócesis y órdenes religiosas de todo el mundo. Tu institución puede unirse a esta lista de instituciones católicas de todo el mundo que están tomando acciones proféticas para «escuchar tanto el clamor de la tierra como el clamor de los pobres». Inicia la conversación con tu institución. [Comprométete a desinvertir.](#)





6. Aprende más sobre la biodiversidad en tu zona

Todo está conectado. Descubre cómo puedes poner tu granito de arena y ayudar a recuperar la biodiversidad: [Por qué todo el mundo debería preocuparse por la pérdida de biodiversidad.](#)

7. Get involved in our regional advocacy campaigns

Find out how you can help us gain momentum with our regional work. Whether it's our work with the [East African Crude Oil Pipeline \(EACOP\)](#), the Amazon or the Philippines, there is always plenty to be done!

8. Comprométete a liderar tu comunidad para cuidar de la creación inscribiéndote como [Animador Laudato Si'](#).

Este curso gratuito de desarrollo de liderazgo te capacitará para llevar Laudato Si' a la vida. Únete a una comunidad de líderes con ideas afines de todo el mundo, todos ellos comprometidos a liderar sus comunidades en la acción de transformación de nuestra casa común.

9. Seminarios web

rincones del mundo y de debatir cuestiones importantes como las crisis del clima y la biodiversidad y los combustibles fósiles. He aquí algunos otros ejemplos:

-Reciclaje: ¿Cómo reciclar los residuos que producimos? Si hay alguien en tu comunidad con experiencia en el reciclaje de residuos, invítalo a dar una charla o un taller e invita a tu comunidad a participar.

-Festival de huertos comunitarios o urbanos: Conéctate en línea para mostrar los huertos comunitarios y personales, compartir consejos y técnicas, fomentar el trabajo en equipo e inspirar a otros a cultivar sus propios alimentos.